

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Забайкальский государственный университет»
Научно-образовательный центр «Экология и здоровье человека»

Экология. Здоровье. Спорт

**VI Международная
научно-практическая конференция**

г. Чита, 20–21 мая 2015 г.

Чита
Забайкальский государственный университет
2015

УДК 574:61:79
ББК 20.1:7я43
Э 40

Рекомендовано к изданию
Советом по научной и инновационной деятельности
Забайкальского государственного университета

Члены оргкомитета

М. Ю. Швецов, директор ИСНПП ЗабГУ
А. В. Патеюк, профессор кафедры СР ИСНПП ЗабГУ
Е. М. Кривошеева, доцент кафедры СР ИСНПП ЗабГУ
М. С. Жиляева, зав. кафедрой СР ИСНПП ЗабГУ
А. Э. Мелоян, зав. кафедрой прикладной психологии ДГПУ, Украина
В. В. Дычко, зав. кафедрой здоровья человека
и физического воспитания ДГПУ, Украина
С. В. Власова, доцент кафедры общей
и клинической медицины ПолесГУ, Республика Беларусь
В. В. Харабет, зав. кафедрой социологии
и социальной работы ПГТУ, Украина

Ответственный секретарь

В. Л. Антонов, лаборант НОЦ «ЭиЗЧ» ЗабГУ

Э 40 **Экология. Здоровье. Спорт** : сб. ст. VI Междунар. на-
уч.-практ. конф. / Забайкал. гос. ун-т ; под ред. С. Т. Коха-
на. – Чита : ЗабГУ, 2015. – 343 с.

ISBN 978-5-9293-1362-2

В сборнике представлены работы, посвящённые различным аспектам состояния здоровья населения и факторов, определяющих здоровье молодого поколения; проблемы экологии окружающей среды; психологической адаптации молодежи; актуальные проблемы экспериментальной медицины; вопросы развития физической культуры и спорта.

Сборник содержит материалы авторов из различных регионов Российской Федерации, Украины, Белоруссии, Казахстана, Монголии, Польши, Китая, Киргизии, Японии.

УДК 574:61:79
ББК 20.1:7я43

ISBN 978-5-9293-1362-2

© Забайкальский государственный
университет, 2015

УДК 614:378.172

Светлана Викторовна Власова,

*доцент, кандидат медицинских наук,
доцент кафедры общей и клинической медицины,
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Белоруссия,
e-mail: s_v_vlasova@mail.ru*

Алина Сергеевна Солоснюк,

*студент,
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Белоруссия,
e-mail: deva-alinka2011@mail.ru*

Ирина Сергеевна Кисель,

*студент,
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Белоруссия,
e-mail: irina.kisel.96@mail.ru*

Анастасия Станиславовна Прецкайло,

*студент,
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Белоруссия,
e-mail: irina.kisel.96@mail.ru*

Формирование здоровья «здоровых»: проблемы и перспективы

Резюме. В рамках международного сотрудничества проведено исследование информированности и навыков здорового образа жизни в молодежной среде. В результате проведенного исследования выявлены основные проблемы и тенденции совершенствования подходов к формированию здоровья «здоровых».

Ключевые слова: здоровье «здоровых», здоровый образ жизни, информированность, студенты Полесского государственного университета.

Svetlana Victorovna Vlasova,
Associate professor; PhD, Associate professor;
Department of general and clinical medicine,
Polessky state university, Pinsk, Belarus
e-mail: s_v_vlasova@mail.ru

Alina Sergeevna Solosnyuk
Student,
Polessky state university, Pinsk, Belarus
e-mail: deva-alinka2011@mail.ru

Irina Sergeevna Kisel
Student,
Polessky state university, Pinsk, Belarus
e-mail: irina.kisel.96@mail.ru

Anastasia Stanislavovna Pretskaylo
Student,
Polessky state university,
Pinsk, Belarus
e-mail: irina.kisel.96@mail.ru

Formation of a healthy «health»: Problems and prospects

Abstract. In the framework of international cooperation the awareness and healthy living habits among young people were investigated. The main problems and trends of improving health approaches to formation of healthy Health were determined.

Keywords: health «healthy», a healthy lifestyle, awareness, students of Polessky State University.

Актуальность. В настоящее время проблемы формирования навыков здорового образа жизни и сохранения здоровья практически здоровых людей приобретает особую актуальность в связи с неуклонным ростом распространенности болезней цивилизации, зачастую приводящих к инвалидности. Уровень накопления инвалидности всего населения Беларуси с 1995 по 2011 год вырос на 30 %, взрослого

населения – на 16,9 %, детей – на 94,6 %. Уже к 2011 году в Республике Беларусь по оперативным данным в органах по труду и социальной защите состояло на учете 508 433 инвалида, а в 2014 году этот показатель составил 536 755 чел. Следует отметить, что количество детей–инвалидов в возрасте до 18 лет достигло 27379 чел. по состоянию на ноябрь 2014 года. До 91,3 % мужчин и 85,7 % женщин трудоспособного возраста Беларуси имеют от одного до пяти основных поведенческих факторов риска, которые снижают показатели здоровья. Треть населения Беларуси курит, в то время как только у 30 % молодежи уровень физической активности достаточен для поддержания здоровья.

В то же время доказано, что здоровье населения обусловлено более чем на 50 % условиями и образом жизни, на 18–22 % – состоянием окружающей среды, на 20 % – генетическими факторами и только на 8–10 % – состоянием здравоохранения. Это подтверждает тезис о том, что «какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться с раннего возраста».

Важно отметить также особенности детского, подросткового и юношеского менталитета, способность молодежи попадать под пагубное влияние социума, недостаток воспитательного участия родителей и отсутствие сформированности принципов и убеждений в возрасте до 18 лет.

Это определило цель нашего исследования – совершенствование подходов к формированию здоровья «здоровых» посредством изучения информированности и навыков здорового образа жизни в молодежной среде.

Материал и методы. В рамках международного сотрудничества с Забайкальским государственным университетом (г. Чита, Россия) Приазовский государственный технический университет (г. Мариуполь, Украина) на базе кафедры общей и клинической медицины факультета организации здорового образа жизни Полесского государ-

ственного университета проводил исследование по дизайну, согласованному всеми участниками проекта, который предполагал анкетирование 50 студентов по двум анкетам.

Нами были проанкетированы 50 второкурсников факультета организации здорового образа жизни ПолесГУ, среди них 21 юноша и 27 девушек, средний возраст которых составил 19,5 лет.

В результате проведенного исследования выявлено, что большинство студентов ПолуГУ вкладывают в понятие «здоровый образ жизни» занятие спортом, рациональное питание, отказ от вредных привычек, полноценный отдых и соблюдение личной гигиены и обозначили его первостепенную значимость в сохранении и укреплении здоровья.

Среди важнейших приоритетов молодежи до 78 % респондентов отметили здоровье на первом месте, для 22 % это место «занимала» любовь.

У 36 % опрошенных нет вредных привычек. Важно отметить, что из-за дефицита времени у 21 % студентов не получается, по их мнению, вести здоровый образ жизни. Среди основных причин на первом месте указан неполноценный сон (26 %), отвлечение и значительная потеря времени на компьютер (10 %).

Все опрошенные студенты посещают физкультурно-оздоровительный комплекс нашего университета. В связи с особенностями образовательной среды факультета организации здорового образа жизни 91 % респондентов систематически занимаются спортом. При этом наиболее популярными видами спорта, которыми увлекались опрошенные в детстве, остается легкая атлетика (31 %), волейбол (26 %), футбол (20 %) и плавание (13 %). При этом более половины студентов (52 %) занимаются спортом с целью оздоровления.

Печальным является тот факт, что 10 % никаких усилий не прикладывают для сохранения и укрепления своего организма.

В то же время, несмотря на это, 13 % респондентов до настоящего времени курят постоянно, а 77 % употребляют алкогольные напитки изредка (по праздникам).

Отрадно отметить, что 73 % студентов вообще не курят и не курили ранее, 23 % совсем не употребляют алкоголь содержащие напитки и 91 % анкетированных никогда в своей жизни не употребляли наркотики.

Тревожным фактом стала информация о том, что 4 % пробовали наркотики. Среди причин, побуждающих к этому, 35 % студентов отметили, что любопытство, стремление к новым ощущениям являются основными для получения опыта курения, употребления алкоголя или наркотиков.

Дополнительно были названы влияние компании друзей, сверстников (26 %), уменьшение напряжения от жизненных трудностей и семейных проблем (26 %) и получения от этого удовольствия (2 %), повышение уровня уверенности (8 %), а также пагубное влияние рекламы (3 %).

Все студенты два раза в год организованно проходят обязательный медицинский осмотр, и 94 % респондентов считают это правильным. Между тем, 6 % студентов отметили, что медицинский осмотр – это личное дело каждого.

Одним из важных направлений формирования здоровья здоровых, приемлемых для восприятия молодежи, следует считать размещение на сайтах университетов и других учреждений образования ссылок на информационные ресурсы и представительства в социальных сетях ВОЗ, а также статистических отчетов о состоянии здоровья населения и популярные материалы Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Нельзя недооценивать виртуального общения специалистов с молодежью на форумах разъяснительного характера по вопросам здорового образа жизни.

Список литературы

1. Здравоохранение в Республике Беларусь: офиц. сб. ст. за 2013 г. Минск: ГУ РНМБ, 2014. 280 с.
2. Сохань Л. В. Образ жизни молодежи // Социология молодежи: энцикл. слов. / отв. ред. Ю. А. Зубок, В. И. Чупров. М.: Academia, 2008. 485с.